



ข่าวสารทันตแพทย์ DAT NEWSLETTER

ข่าวสารทันตแพทย์ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมีนาคม - เมษายน 2564

ISSN 0857-841



สุขสันต์วันสงกรานต์

อ่านความตามตำนาน
นามรากษสเทวี
นอนหลับประทับมา
โหรว่าทำนาย
เหล่าชนจนทุกข์ยาก
อดีตชาติข้าพเจ้า

นางสงกรานต์ปีหกลี
ความหมายมีว่าภัยร้าย
เหนือหมูป่าพาฉวยฉาย
จกฉิบหายหลายคณา
แสนลำบากยากให้หา
พืชไร่นากล้าไม่งาม

อ่านความตามพื้นใจ
สังเกตทั่วเขตคาม
พึงหวัห้เกิด
หนึ่งนางที่อ้างมา
บ้านเมืองจะเรืองร่ง
เพราะชนมั่งใสใจ
ยามทุกข์ร่วมดับทุกข์
เหมือนมั่นหมั่นแสนพร

ช่วงไควดแล้วคิดขาม
ถูกต้องตามตรงตำรา
พึงบังเกิดช้อกงษา
ดลฤทธาได้อย่างไร
ทั่วท้องทุ่งทองสุกใส
รัฐห้วงโยในนิกร
บันดาลสุขสไมสร
ทั้งขจรทั่วแดนไทย

บรรณาธิการ ชวนคุย :)



ข่าวสารเล่มที่สองของปี 2564 นี้ ก็มาพร้อมข่าวดีที่ประเทศไทยเราเริ่มมีการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แล้ว ซึ่งปริมาณของผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนก็คงจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทั่วโลก ซึ่งแม้ว่าขณะนี้จะมีปริมาณผู้ที่ได้รับวัคซีนยังไม่มากนัก แต่ก็เริ่มเห็นว่า อัตราการระบาดมีแนวโน้มที่ดีขึ้น ค่อนข้าง ๆ ลดลง แม้ว่าจะมีกระแสว่า มีไวรัสกลายพันธุ์ที่วัคซีนไม่สามารถป้องกันได้ แต่ก็น่าจะผ่อนหนักเป็นเบาได้

แม้ว่าจะมีการฉีดวัคซีนแล้ว แต่เรายังต้องมีการป้องกันตัวเองและคนข้างเคียงกันอยู่ ดังนั้น การประชุมกลางปีนี้ ก็ยังคงเป็นแบบ hybrid คือมีทั้ง onsite และ online ซึ่งมีเสียงตอบรับที่ดี สำหรับการประชุมในรูปแบบนี้ กลางปีนี้ เรายังคงจัดการประชุมที่เดิม โดยจะจัดในระหว่างวันที่ 16-18 มิถุนายน 2564

แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้าครับ

สารบัญ

บทความวิชาการ:

Metabolic syndrome กับโรคปริทันต์(2) 4

ฟันในเอป 6

บทความพิเศษ:

ปรณิบัตินายท่าน... เมี้ยว...เหมียว 8

เทคนิคขายของออนไลน์ ให้เร็ว! ให้ปัง! 12

บทความออกหน่วย 15

DENT NEWS 19

หนังสือข่าวสารทันตแพทย์

กองบรรณาธิการ ประสิทธิ์ ภาวสันต์ อิศระพงศ์ แก้วกำเหนิดพงษ์ พิมพ์ราไพโรจน์กิจ สันธวาชิวะ สมโภช อังคนาวิริยาภิรักษ์

ฝ่ายศิลป์ อัญมณี คงชีฟ้า ฝ่ายโฆษณา ชิตศักดิ์ สุวรรณโมลี ฝ่ายบริหาร ขวลิตร กาญจนาโอภาสวงศ์



ข่าวสารทันตแพทย์

ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

71 ลาดพร้าว 95 วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 โทร. 02-539-4748, 02-932-3176 โทรสาร. 02 -514-1100

e-mail : dat.news dental@gmail.com หรือ thaidentalnet@gmail.com

web : www.thaidental.or.th

issn : 0857 - 5841

Metabolic syndrome

กับโรคปริทันต์(2)

ในฉบับที่แล้ว เราได้พูดคุยกันถึงความสัมพันธ์ของโรคปริทันต์กับโรคของระบบเมตาบอลิก โดยได้อ้างอิงรายงานของทีมนักวิจัยจาก Tokyo Medical and Dental University (TMDU) ที่ได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง เชื้อก่อโรคปริทันต์ ที่ไปรบกวน สมดุลของเมแทบอลิซึมของระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะเกิดจาก การที่เชื้อ P. gingivalis ไปรบกวนสมดุลของ gut microbiome ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว นอกจากรายงานฉบับหลักที่ใช้ในการอ้างอิงนั้น ก็ยังมีรายงานอีกจำนวนมากที่แสดงถึงผลของเชื้อ P. gingivalis ที่มีต่อสมดุลของ gut microbiome โดยปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเกี่ยวข้องกับ metabolic syndrome ก็ขออนุญาตมาขยายความต่อในตอนที่สองนี้ครับ

ก่อนที่จะเล่าเรื่องต่อ ขอขยายความคำว่า dysbiosis อีกครั้งว่าหมายถึง ภาวะความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ หรือแบคทีเรียในร่างกาย โดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งโดยนัยแล้ว หมายถึง การลดลงของแบคทีเรียที่ดี และการเพิ่มขึ้นของแบคทีเรียก่อโรค โดยทั่วไป สมดุลที่ดีของเชื้อในทางเดินอาหาร นอกจากจะช่วยให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพแล้ว ยังช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยการส่งเสริมความแข็งแรงของเซลล์บุทางเดินอาหาร (ซึ่งปกติเซลล์บุทางเดินอาหารเหล่านี้ จะยึดโยงกันอย่างแข็งแรงด้วยโปรตีนที่เรียกว่า tight junction ซึ่งทำหน้าที่เป็น barrier ป้องกันการแพร่ผ่านของสารที่ไม่พึงประสงค์เข้าสู่ร่างกาย) โดยที่ภาวะ dysbiosis จะส่งผลต่อการทำงานของเซลล์บุผนังทางเดินอาหาร ทำให้ tight junction ระหว่างเซลล์มีจำนวนลดลง เป็นผลให้เชื้อก่อโรคหรือสารพิษจากเชื้อก่อโรค สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

หากมองย้อนมาที่ความสัมพันธ์ของ oral bacteria กับแบคทีเรียที่พบได้ในอุจจาระของคนเรานั้น มีรายงานจาก the Human Microbiome Project ที่เปรียบเทียบชนิดของแบคทีเรียในช่องปาก และในอุจจาระของอาสาสมัคร พบว่า ร้อยละ 45 ของอาสาสมัคร จะมี จินัส ของแบคทีเรียในช่องปากและในอุจจาระเหมือนกัน ซึ่งสนับสนุนว่า แบคทีเรียในช่องปากสามารถลงไปเจริญเติบโตในลำไส้ได้ โดยการเคลื่อนย้ายไปกับน้ำลาย จากการประมาณจำนวนแบคทีเรียที่พบในน้ำลาย และปริมาตรของน้ำลายที่ผลิตและ

ถูกกลืนในแต่ละวัน มีการคาดการณ์ว่า ผู้ป่วยโรคปริทันต์สามารถจะกลืนเชื้อ P. gingivalis ได้มากถึง 1012-1013 ตัวต่อวันเลยทีเดียว เชื้อ P. gingivalis เป็นเชื้อที่สามารถก่อให้เกิดภาวะ dysbiosis ได้ทั้งในช่องปากและในทางเดินอาหาร การเพิ่มขึ้นของเชื้อ P. gingivalis ในทางเดินอาหารนั้น จะทำให้เกิดภาวะ endotoxemia หรือภาวะการมีสารพิษที่สร้างมาจากแบคทีเรียแกรมลบในระบบไหลเวียนโลหิต และนำไปสู่ภาวะ metabolic disorder ได้ ซึ่งปรากฏหลักฐานในหนูทดลองว่า ถ้าให้หนูได้รับเชื้อ P. gingivalis ทางอาหารสัปดาห์ละสองครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ จะทำให้ระดับ endotoxin และ insulin ในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น และทำให้เซลล์ของผนังลำไส้ มีปริมาณของ tight junction ลดลง

ในอีกการทดลองหนึ่ง เป็นการให้เชื้อ P. gingivalis ในจำนวนมากเพียงครั้งเดียว ซึ่งก็พบว่าเพียงที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ tight junction รวมทั้งทำให้สัดส่วนของเชื้อแบคทีเรียสายพันธุ์ Bacteroides ต่อ Firmicutes เปลี่ยนแปลงในทางเดินอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับรายงานในผู้ป่วย chronic periodontitis ที่พบว่า จะมีความหลากหลายของสายพันธุ์ของแบคทีเรียในทางเดินอาหารน้อยลง โดยเฉพาะสัดส่วนของเชื้อในกลุ่ม Bacteroides และนำไปสู่ภาวะ dysbiosis (ที่น่าสนใจคือ รายงานที่แสดงว่า การเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนของเชื้อในทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในกลุ่ม Firmicutes และ Bacteroides จะทำให้เกิดภาวะอ้วน)



การเกิดภาวะ endotoxemia จาก dysbiosis นั้น จะก่อให้เกิดการอักเสบที่เรียกว่า systemic inflammation โดยเฉพาะที่เนื้อเยื่อไขมัน รวมทั้งมีผลกระตุ้นการแบ่งตัวของ adipocyte มีการสร้าง inflammatory cytokines เพิ่มขึ้น การตอบสนองของเซลล์ต่อ insulin ลดลง และกระตุ้นการอักเสบของเนื้อเยื่อ รวมทั้งยังมีผลต่อการทำงานของ macrophage และรบกวนการหายของแผลด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้ จะสัมพันธ์กับภาวะอ้วน และภาวะ metabolic disorder

ภาวะอ้วน เป็นภาวะที่ระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายเสียสมดุล ทำให้เกิด glucose intolerance และ insulin resistant ซึ่งเป็นผลตามจากภาวะการอักเสบของเนื้อเยื่อ และจะนำไปสู่การเกิดโรคของระบบเมตาบอลิซึมได้ต่อไป

ดังนั้น แปร่งฟันด้วยวิธีการที่ถูกต้องสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละสองครั้ง หรือหลังอาหารสามมื้อได้ก็ดี เพื่อกำจัด plaque

ออกให้หมด เวลาแปร่งฟัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่ถ้าจะเชื่อเรื่องการแปร่งเหงือก ก็ต้องเข้าใจว่าต้องบ้วนเอา plaque ออกให้หมด เพราะการแปร่งเหงือกนั้น อาจจะต้องการประโยชน์จาก ฟลูออไรด์ในยาสีฟัน แต่หากเราไม่เอาเชื้อในช่องปากออก และกลืนกลับเข้าไปในร่างกาย ก็ลองกลับไปอ่านข้างต้นใหม่ว่า การเปลี่ยนแปลงของ gut microbiota อาจจะก่อผลเสียต่อระบบของร่างกายได้อย่างไร



บทความอ้างอิง

Olsen I, Yamazaki K. Can oral bacteria affect the microbiome of the gut? J Oral Microbiol. 2019 Mar 18;11(1):1586422. doi: 10.1080/20002297.2019.1586422.

Nakajima M, Arimatsu K, Kato T, Matsuda Y, Minagawa T, Takahashi N, Ohno H, Yamazaki K. Oral Administration of *P. gingivalis* Induces Dysbiosis of Gut Microbiota and Impaired Barrier Function Leading to Dissemination of Enterobacteria to the Liver. PLoS One. 2015 Jul 28;10(7):e0134234. doi: 10.1371/journal.pone.0134234.

Mulhall H, Huck O, Amar S. Porphyromonas gingivalis, a Long-Range Pathogen: Systemic Impact and Therapeutic Implications. Microorganisms. 2020 Jun 9;8(6):E869. doi: 10.3390/microorganisms8060869.



ฟันในเอป



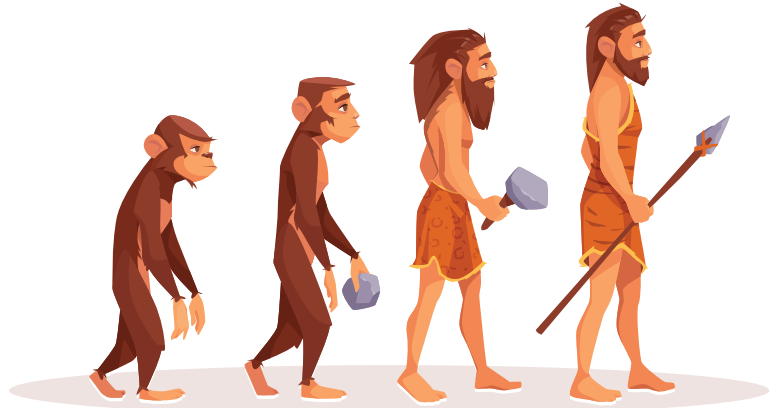
คราวที่แล้วเราได้คุยกันถึงเรื่องที่ว่า ฟันนั้นเป็น
สิ่งที่อยู่คู่กับสิ่งมีชีวิตมาเนิ่นนาน นานก่อนจะมีสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า

โฮโมเซเปียน มาป่วนเขียนอยู่บนดาวเคราะห์โลกนี้หลายร้อยล้านปีนัก ในวันนี้ก็จะขอมาคุยกันต่อถึงเรื่องราวของสายวิวัฒนาการของฟันในมนุษย์ ซึ่งเพิ่งจะมาปรากฏกายบนโลกได้ไม่นานนักเมื่อเทียบกับสายวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต หากถามว่าในสายวิวัฒนาการเราเป็นตัวอะไรก่อนที่จะมาเป็นมนุษย์ หลายท่านคงจะตอบว่าลิง อันที่จริงมันก็ไม่ผิดเสียทีเดียวแต่ก็ไม่ได้ถูกขอเรียกว่ามนุษย์และลิงมีบรรพบุรุษร่วมกันจะดีกว่า และสายวิวัฒนาการของเราแยกออกจากกันเมื่อหลายล้านปีก่อน สายหนึ่งกลายมาเป็นมนุษย์ และอีกสายกลายเป็นลิงทั้งโลกเก่าและโลกใหม่ (ขออนุญาตเพิ่มเติมว่าคำว่า ลิงโลกเก่าและโลกใหม่นี้ไม่ได้หมายถึงความเก่าใหม่ในสายวิวัฒนาการ หากแต่จะหมายถึง โลกเก่า ที่หมายถึงแผ่นทวีปยูเรเชีย และแอฟริกากับโลกใหม่ที่หมายถึงทวีปอเมริกา)

หลังจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเล็ก ๆ ที่เคยมีชีวิตร่วมสมัยกับพวกไดโนเสาร์ และอยู่รอดหลังการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่เมื่อ 65 ล้านปีก่อน พวกมันค่อย ๆ วิวัฒนาการเรื่อยมาจนกลายเป็นลิง โดยเฉพาะลิงที่ใกล้ชิดมนุษย์ที่สุดอย่างลิงไม่มีหาง

เราจะเรียกลิงไม่มีหางพวกนี้ว่า เอป (Ape) โดยเอปเหล่านี้ นอกจากรูปร่างของมันจะคล้ายมนุษย์มากแล้ว พฤติกรรมหลาย ๆ อย่างของเอปและมนุษย์ก็ไม่ได้ต่างกันมาก โดยเฉพาะอาหารการกิน เอปหลายชนิดกินได้ทั้งพืชและเนื้อ (Omnivore) มีการสร้างสังคมแบบฝูง ที่น่าสนใจคือ ลิงบางชนิดถึงกับใช้เครื่องมือเครื่องมือที่รุนแรงเช่นก้อนหินหรือท่อนไม้ในการกะเทาะเปลือกแข็งของอาหารอีกด้วย

เมื่อทั้งสองสายพันธุ์ใกล้เคียงกันถึงขนาดนี้ ก็ไม่น่าแปลกใจที่ ฟันของมนุษย์และเอปนั้นใกล้เคียงกันมาก ในทางบรรพชีวินวิทยา (Paleontology) แล้วนั้น ฟันของเอปและมนุษย์ก็ชวนให้สับสนอยู่มาก โดยในการถกเถียงกันถึงสายพันธุ์แรก ๆ ที่นับเป็นสาแหรกของมนุษย์นั้น นอกจากจะถกเถียงกันในเรื่องของสรีระร่างกายแล้ว ยังมีข้อถกเถียงกันถึงเรื่องฟันของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ว่ามันเป็นฟันของเอปหรือของมนุษย์ เพื่อใช้ตัดสินสายพันธุ์ที่พบเจอ นั้น ๆ อีกด้วย



เมื่อพิจารณาจากทฤษฎีวิวัฒนาการ ฟันของสัตว์ชนิดใดย่อมมีลักษณะเอื้อกับการดำรงชีวิตของสัตว์ชนิดนั้น และหากพิจารณาในทางการใช้งาน ร่องรอยความเสียหายบนฟัน ทั้งทางกายภาพและเคมี ย่อมบ่งบอกว่าสัตว์ชนิดนั้น ๆ ใช้ฟันของมันทำอะไรหรือกินอะไรตลอดช่วงชีวิต ฉะนั้นเมื่อรวมกับกายวิภาคศาสตร์อื่น ๆ ทำให้เราสามารถแยกแยะฟันของมนุษย์และพวกเอปออกจากกันได้ด้วย พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตที่ใกล้ชิดกันมากทั้งสองกลุ่มนี้ แต่กลับมีความแตกต่างกันมากแบบที่ใครเห็นก็ต้องแยกพฤติกรรมของทั้งสองสายพันธุ์ออกจากกันอย่างชัดเจน



“แสดงฟันของเจ้าออกมา
แล้วข้าจะบอกเองว่าเจ้าคือใคร”

คำกล่าวของจอร์จ คูเวียร์ (George Cuvier)
นักธรรมชาติวิทยาในศตวรรษที่ 19
นั้นแสดงความจริงอันควรค่าแก่การพิจารณาเอาไว้

กล่าวคือ มนุษย์นั้นเริ่มลงจากต้นไม้ มาเดินสองขา ใช้ชีวิตในทุ่งโล่งชวาม่า ขณะที่เหล่าเอปนั้นยังเป็นลิงที่ใช้ชีวิตอยู่บนต้นไม้ เมื่อมนุษย์มีสรีระที่เหมาะสมสำหรับการยืนสองขาและชีวิตในทุ่งโล่งมากขึ้น และมีฟันที่เปลี่ยนแปลงไปตามอาหารการกินที่ไม่เหมือนกัน

เช่น บรรดาเอปที่ยังกินผลหมากรากไม้ของป่า ย่อมต้องมีฟันที่ใหญ่และแข็งแรงกว่ามนุษย์ที่รู้จักใช้ไฟในการทำให้อาหารนิ่มลงเป็นต้น

สายพันธุ์ของมนุษย์นั้น มีบรรพบุรุษเป็นมนุษย์วานร โดยมนุษย์คนแรกนามว่าลูซี่ ซึ่งเป็นสายพันธุ์ ออกตราโลพิเธคัส อฟาเรนซิส (*Australopithecus afarensis*) (3.6 - 2.9 ล้านปีก่อน) ซึ่งเป็นสายพันธุ์แรกที่มีการค้นพบรอยเท้า ที่นำมาสู่การยืนยันว่ามนุษย์วานรสายพันธุ์นี้ยืนสองขาแล้วอย่างชัดเจน และในแง่ของฟันนั้น ความแตกต่างข้อหนึ่งที่จะเห็นได้ชัดคือ ฟันของมนุษย์นั้นเริ่มจะเรียบเสมอกัน เขี้ยวไม่ได้ยาวโค้งเหมือนพวกเอปอีกต่อไป ลักษณะฟันกรามที่เคี้ยวมัน มีได้เป็นเหลี่ยม ๆ แล้วก็ลักษณะของกราม ที่จะเริ่มหดสั้นลง ไม่ได้ยืดยาวออกมาด้านหน้าเช่นพวกลิง

นอกจากนั้น อีกประการที่สมควรแก่การพิจารณาคือความแตกต่างระหว่างเพศในพวกลิง ยกตัวอย่างเช่น กอริลล่า (Gorilla) เพศผู้และเมียนั้น มีขนาดตัว รวมไปถึงขนาดฟันที่แตกต่างกันมาก ผิดกับสายพันธุ์มนุษย์ ที่ขนาดของทั้งสองเพศนั้นมีความแตกต่างกันน้อยมากเมื่อเทียบกับเพื่อนร่วมสายพันธุ์

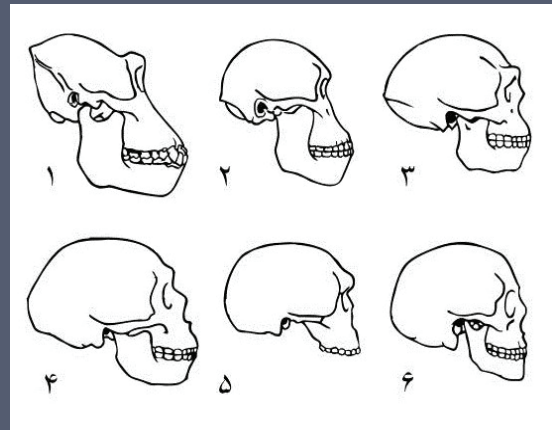
ด้วยลักษณะฟันที่จำเพาะและเปลี่ยนแปลงไปมากในสายวิวัฒนาการเช่นนี้ หลาย ๆ ครั้งที่เราค้นพบสายพันธุ์มนุษย์ใหม่ได้ด้วยการค้นพบแค่ฟันเท่านั้น รวมถึงสายวิวัฒนาการ ตัวเชื่อมเส้นสายวิวัฒนาการต่าง ๆ บางทีกระดุกขึ้นเดียวที่พบอาจจะบอกอะไรไม่ได้ แต่ว่าฟันนั้น ซึ่งเดี่ยวที่ไม่เหมือนใครเพื่อนก็อาจจะสำแดงได้ว่าเราค้นพบมนุษย์โบราณเพิ่มขึ้นอีกชนิดแล้ว

ไม่เพียงเท่านั้น อย่างที่ได้กล่าวไปข้างต้น **“ว่าให้แสดงฟันของเจ้าออกมา แล้วข้าจะบอกว่าเจ้าคือใคร”** ฟันของมนุษย์โบราณพวกนี้ทำให้เราสามารถศึกษาพฤติกรรมกรากิน เช่นอาหารอ่อนหรือแข็ง กินอะไรบ้าง จากรูปร่างลักษณะของกราม ร่องรอยการสึกของฟัน รวมไปถึงไอโซโทปในเคลือบฟัน

เมื่อการกินเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิตอย่างเลี่ยงไม่ได้ ฟันซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อบดเคี้ยวอาหาร ก็ย่อมทิ้งร่องรอยที่แสดงพฤติกรรมกรากินของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ช่วยให้เราสามารถเข้าใจบรรพบุรุษในอดีตกาลอันไกลโพ้นของพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น

เส้นทางวิวัฒนาการอันยาวนาน ได้พามนุษย์มาถึงจุดนี้ และแม้ว่ามนุษย์ปัจจุบันและมนุษย์ในอดีตนั้นมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไม่อาจแยกขาดได้ สิ่งแวดล้อมและภัยต่าง ๆ ในธรรมชาติทำให้สายพันธุ์ที่เหมาะสมที่สุดของมนุษย์อยู่รอดและสืบลูกหลานมาจนถึงปัจจุบัน แต่ว่า มนุษย์ปัจจุบันก็เหมาะสมสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่เราสร้างขึ้นมานี้จริง ๆ หรือ ?

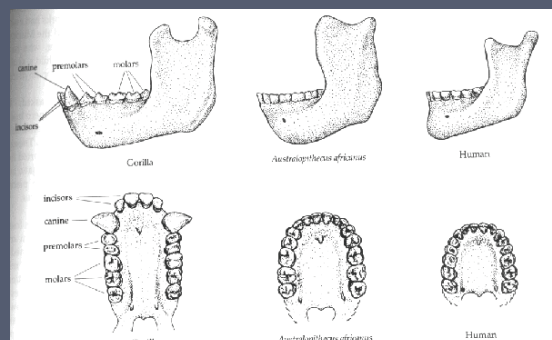
อารยธรรมและความศิวิไลซ์ของเราทั้งหมดนี้คือสิ่งที่ร่างกายของเราสร้างมาเพื่อมันเช่นนั้นหรือ ? เมื่อมนุษย์ปัจจุบันอยู่ในโลกมาราวสองแสนปีแล้ว สองแสนปีที่ร่างกายอันเป็นผลงานชิ้นเลิศของวิวัฒนาการสร้างขึ้นมา แต่ว่าอารยธรรมของเรานั้น กลับไม่อาจมองย้อนกลับไปได้เกินหมื่นปี



รูปกะโหลกของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ดังนี้ จากซ้ายไปขวาแล้วต่อไปอีกแถว 1. ลิงกอริลล่า (ปัจจุบัน) 2. hominid สกุล *Australopithecus* (1.7-3.9 ล้านปี) 3. มนุษย์สปีชีส์ *H. erectus/ergaster* (27,000 ปี-1.9 ล้านปี) 4. มนุษย์ *H. neanderthalensis* (30,000-400,000 ปี) 5. มนุษย์ *H. heidelbergensis* (250,000-600,000 ปี) 6. มนุษย์ปัจจุบัน (*H. sapiens*) (300,000 ปี-ปัจจุบัน [G]) (ภาพจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/วิวัฒนาการของมนุษย์>)



แบบจำลองฟันของ *Australopithecus afarensis* ที่ชื่อว่า LH4 (Laetoli Hominid 4) (ภาพจาก https://en.wikipedia.org/wiki/LH_4)



ภาพเปรียบเทียบฟันกรามของ กอริลล่า มนุษย์วานร และมนุษย์ปัจจุบันจะสังเกตได้ว่า เมื่อเทียบกับลิงแล้ว สายพันธุ์ของมนุษย์นั้น จะมีฟันเขี้ยวที่เล็กกว่า ขากรรไกรที่ยื่นน้อยแล้ว ฟันที่กลมกว่าและเรียบเสมอกันมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด (ภาพจาก <http://www.talkorigins.org/faqs/homs/jaws.html>)

ปรนนิบัตินายท่าน... แม่ยา..เหมียว



สวัสดีครับ คุณผู้อ่านที่คิดถึงทุกท่าน ตามที่ได้สัญญา สัญญากันไปนานแล้ว หลังจากที่ผมเล่าเรื่องราวสุดสะพรึงน่าขนลุกของเจ้าเหมียวขนปุยไปแล้ว หลาย ๆ คนอาจจะกลับไปแอบสังเกตพฤติกรรมของเจ้าขนปุยที่บ้าน เป็นยังไงบ้างครับ? มีใครสงสัยบ้างว่าตัวเองโดนโอโอซิสท์ของเจ้าเหมียวควบคุมอยู่หรือเปล่า? แต่เราจะมาใช้เวลาสงสัยกันไปทำไม ในเมื่อพวกเราที่เต็มใจมอบความรักให้นายท่านเองนี่ครับ

ทั้ง ๆ ที่พวกเรามอบความรักให้ไปหมดหัวใจ เคยมีใครแอบน้อยใจหรือสงสัยเจ้านายขนปุยบ้างหรือไม่ ว่าจริง ๆ แล้ว เจ้านายรักเราบ้างหรือเปล่า? อาจปฏิกิริยาต่าง ๆ ของนายท่านบ่งบอกอะไรเรา และเราจะทำอย่างไรเพื่อพิชิตใจเจ้านายได้บ้าง? ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จักกับธรรมชาติของแมวกันสักหน่อยดีกว่าครับ

สมัยที่ยังอาศัยอยู่ในป่า แมวเป็นทั้งนักล่าที่เก่งกาจแต่ก็เป็นเหยื่อของสัตว์กินเนื้อขนาดใหญ่ ดังนั้น ความอยู่รอดของแมวจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและสัญชาตญาณของมันมานานนับล้านปี และเรายังพบเห็นพฤติกรรมเหล่านั้นได้ในแมวบ้านที่พวกเราเลี้ยงกันในทุกวันนี้

โครงสร้างกล้ามเนื้อและเล็บ บวกกับความสามารถในการทรงตัวของแมว ทำให้มันสามารถปีนขึ้นไปอยู่บนที่สูงได้ เพื่อหลบหลีกจากนักล่าอื่นและยังสามารถสำรวจพื้นที่รอบๆ เพื่อหาเหยื่อได้ แต่ทุกวันนี้ แมวบ้านไม่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถนั้นในการจับอาหารเย็นมาใส่ในจานของมัน ถึงอย่างนั้น มันก็ยังชอบที่จะปีนขึ้นไปนอนมองคุณจากมุมสูง ๆ ของห้องอย่างชั้นวางหนังสือหรือบนหลังตู้ยู่ดี และเพื่อปีนขึ้นไปบนนั้น มันจะต้องเตรียมเล็บของมันพร้อมใช้งานตลอดเวลา เราจึงเห็นแมวฝนเล็บของมันให้คมอยู่เสมอ เป็นการคลายเครียดและเหยียดยืดกล้ามเนื้อของมันอีกด้วย ไม่ใช่เพราะว่ามันเกลียดหรืออิจฉาผ้าปูโต๊ะ มุ้งของพวกเราหรอกนะครับ

ในเวลาล่าเหยื่อ แมวป่าจะคอยขู่ตะครุบเหยื่อตัวเล็ก ๆ กินเป็นอาหารวันละหลาย ๆ ครั้ง พฤติกรรมนี้ตกทอดมาถึงแมวบ้านด้วย เราจึงมักจะเห็นเจ้านายของเราสนใจของเล่นเล็กๆ ตุ๊กตัก และชอบกินอาหารครั้งละน้อย ๆ วันละหลายครั้ง เหยื่อของแมวตามธรรมชาติมักจะซ่อนตัวอยู่ในรูหรือซอกเล็กๆ ทำให้แมวมีนิสัยชอบสำรวจหรือเข้าไปซุกอยู่ที่แคบ ๆ เพื่อหาเหยื่อและหลบหลีกจากผู้ล่าของมันนั่นเอง

หนึ่งในปริศนาของแมวที่เหล่าทาสแมวยังสงสัยจนถึงทุกวันนี้คือการส่งเสียง เสียงครางและเสียงเรียกเหมียว ๆ ของแมวอาจสื่อสารความหมายได้หลายอย่าง เช่น เครียด หิว เสร้า หรือกำลังมีความสุขส่วนใหญ่แล้ว แมวสื่อสารกันด้วยเสียงที่มนุษย์ไม่ได้ยิน มีงานวิจัยที่พบว่าเสียงครางของแมวในช่วงความถี่ 25-150 เฮิรตซ์มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อของสิ่งมีชีวิต นั่นจึงทำให้แมวกลายเป็นหมอนเพื่อสุขภาพที่ช่วยรักษากล้ามเนื้อและกระดูกให้เราในตอนหลับได้ด้วย



มีสาวกทาสแมวที่อยากจะสื่อสารกับเจ้านายด้วยเครื่องแปลภาษาแมว (สามารถดาวน์โหลดกันได้แล้ววันนี้ทั้ง App Store และ Play Store) ถ้าลองเข้าไปหาใน YouTube จะเห็นคลิปสนุก ๆ น่ารัก ๆ เต็มไปหมดแต่ผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าแอปพลิเคชันเหล่านั้นแปลภาษาแมวได้ถูกต้องจริง ๆ หรือเปล่านะ...

แต่แทนที่จะสนใจแต่เสียงของแมวที่จริงแล้ว แมวมักสื่อสารกันและ

สื่อสารกับพวกเราผ่านทางของมันมากกว่าการใช้เสียง ทำทางต่าง ๆ และทางของมันบอกเราได้หลายอย่าง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราเห็นแมวตั้งหางขึ้นตรง ๆ นั่นแสดงว่าเจ้านายของเรากำลังดีใจที่ได้พบเรา และอาจจะบอกว่า **“เฮ้!! มาแล้วรี... เจ้าทาส!! ขึ้นเหมาจะแยแล้วรีบมาเล่นกับฉันเร็วเข้า!!”** แต่ถ้าหางของมันชี้ต่ำลงหรือซุกไว้ได้หว่างขา อาจจะหมายถึงความรู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดกลัวหรือยอมแพ้ หรือถ้าคุณเห็นเจ้านายของคุณกำลังนั่งจ้องทางเป็นรูปเครื่องหมายคำถาม ปิดไปปิดมา นั่นหมายถึงมันกำลังให้ความสนใจอะไรบางอย่างอยู่ อาจจะเป็นของเล่นชิ้นโปรดหรือเหยื่อที่มันกำลังจ้องตะครุบ ซึ่งอาจจะเป็นเวลาที่เหมาะสมให้ทาสอย่างเราจะเข้าไปเล่นกับมัน หรืออาจจะปล่อยให้มันจัดการกับเจ้าจิ้งจกน่าเกลียดตัวนั้นให้เรียบร้อยก่อนก็ได้ ลองสังเกตดูนะครับ



ที่มาภาพ : บัญชีทวิตเตอร์ สารอะแพท
http://t.co/Lpjd5DXoBd / Twitter

ทำทางประหลาด ๆ อื่น ๆ ที่นายท่านทำกับเรา ก็มีความหมายที่แตกต่างกันออกไป อย่างเช่น ฉันทักเธอ ฉันทักใจเธอ มาเล่นกับฉันหน่อยหรือ... อยู่ห่าง ๆ ฉันทายนะ เจ้าทาส!!! ที่เราคุนเคยกันมากที่สุด น่าจะเป็นการเดินมาคลอเคลีย เอาหัวมาชน เดินมาถูแข้งถูขา พฤติกรรมนี้ไม่ใช่การแสดงออกว่าเจ้านายของคุณรักคุณนะ แต่มันคือการแสดงความเป็นเจ้าของในตัวคุณ และแสดงให้แมวตัวอื่น ๆ รู้ว่า **“มนุษย์คนนี้เป็นของฉัน.. พวกนายอย่ามายุ่ง!!”** ถ้าเป็นสมัยก่อน น่าจะคล้ายการเอาเหล็กร้อนมาตีตราทาสนั่นเองครับ



แต่อย่าเพิ่งน้อยใจกันไปนะ หลายๆ ครั้ง นายท่านก็แสดงความรักกับพวกเราเหมือนกัน ถึงแม้การเอาตัวมาถู จะเป็นการแสดงความเป็นเจ้าของมากกว่าการแสดงความรัก แต่อย่างน้อยมันก็มีความหมายว่าเจ้านายกำลังพึงพอใจในตัวของคุณอยู่เหมือนกัน แถมเขายังหวงคุณด้วย ถ้าคุณทำตัวไม่น่ารักหรือไปเจ๊าะแจ๊ะกับแมวหรือคนอื่น เจ้านายของคุณอาจจะมีอาการนอนให้ต้องตามง้อกันเหนียวทีเดียว อยู่ต่อหน้าเจ้านาย ทาสต้องระมัดระวังเรื่องการวางตัวด้วยนะครับ เดียวจะหาว่าผมไม่เตือน

ท่าทางต่าง ๆ ของแมวที่เราสามารถสังเกตได้ง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่งคือ ท่านอนครับ เนื่องจากแมวเป็นสัตว์ที่ใช้เวลาประมาณ 2 ใน 3 ของวันไปกับการนอน เราจึงสามารถแอบสังเกตท่านอนของมันได้ง่าย ๆ ลองไปแอบดูกันครับว่าเจ้านายที่บ้านชอบนอนท่าไหนกันบ้าง

เริ่มจาก **ท่าที่ 1 ท่าสฟิงซ์ (SPHINX)** คือท่านอนที่บอกได้ว่าแมวกำลังสบายใจ เพราะมันอยู่ในท่าที่ไม่มีความจำเป็นต้องระแวดระวังภัยรอบๆ ตัว และมันสามารถพักผ่อนได้อย่างไร้กังวล ท่านอนนี้มีลักษณะคล้ายกับรูปปั้นสฟิงซ์อียิปต์ ที่มีหัวเป็นคน ตัวเป็นสิงโตนอนแผ่ปริมิต



ท่าที่ 2 ท่าขนมปังปอนด์ หรือท่าก้อนสี่เหลี่ยม ท่านี้ดูคล้ายกับท่าสฟิงซ์ แต่จะก้มหัวลงไปเหมือนกำลังคำนับ ในท่านี้แมวอาจจะซ่อนเท้าหน้าของมันเอาไว้ได้ลำตัว แล้วกางข้อศอกออก ซึ่งเป็นท่าที่สบายและแสดงว่ามันรู้สึกปลอดภัย แต่สื่อเป็นนัยว่าอย่าเพิ่งมายุ่งกับฉันนะ

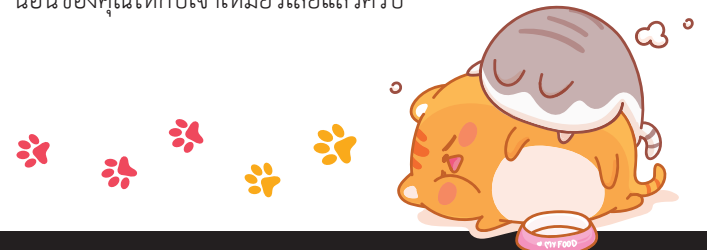


ท่าที่ 3 คือท่าเฝ้าระวัง คือท่าที่เจ้านายของเราอาจจะกำลังตื่นตัวมากเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหนมาก่อน ก็สามารถเปลี่ยนมาเฝ้าระวังและเตรียมพร้อมที่จะกระโจนได้ทันที เท่าหลังทั้งสองข้างจะวางชันขึ้นและวางเท้าหน้าทั้งสองข้างไว้ด้านหน้าในท่าเตรียมพร้อม เนื่องจากแมวมีสัญชาตญาณของผู้ล่า (และผู้ถูกล่า) จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบตัวที่ไว และท่านี้ก็คือท่าเฝ้าระวังตัวของแมว

ท่าที่ 4 ท่านอนม้วนตัว น่าจะเห็นได้บ่อยมากที่สุด ถึงแม้จะดูอบอุ่น แต่ท่านี้ไม่ใช่ท่าที่แมวรู้สึกสบายหรือผ่อนคลายที่สุดเสมอไป มันเป็นท่าที่เจ้านายของคุณกำลังระวังตัวและพยายามห่อหุ้มท้อง ซึ่งเป็นส่วนที่บอบบางมากที่สุดของร่างกายเอาไว้ โดยจะม้วนหางมาไว้ด้านหลังลำตัวเพื่อบังท้องของมันเพื่อคอยรับรู้ถึงอันตรายที่อาจเข้ามาใกล้ หากปกติเจ้านายของคุณไม่ได้ชอบนอนท่านี้ แต่จู่ ๆ ก็มานอนในท่าขดตัวแบบนี้ ให้สังเกตให้ดี เพราะอาจเป็นสัญญาณว่าอาจมีบางอย่างผิดปกติหรือน้องอาจกำลังป่วยก็ได้เนะครับ



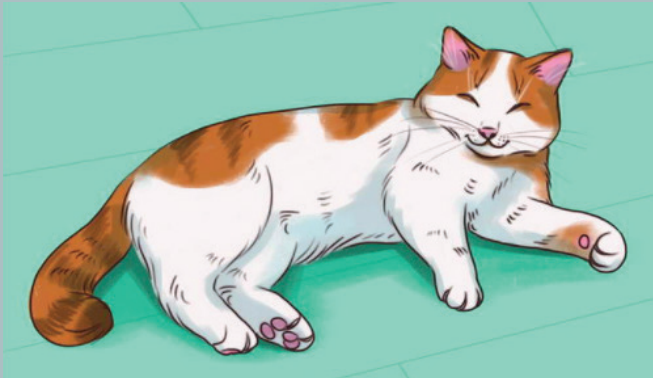
ท่าที่ 5 ท่าซูเปอร์สตาร์ หรือท่านอนหงายแผ่หรา เป็นท่านอนที่เจ้านายของคุณกำลังรู้สึกผ่อนคลาย หรืออาจจะต้องการระบายความร้อนออกจากร่างกายโดยการกางตัวเหยียดขาออกกว้าง ๆ ถ้าคุณเคยชวนเจ้าเหมียวของคุณขึ้นมาบนเตียงนอนครั้งหนึ่งแล้วขอแสดงความเสียใจด้วย เพราะคุณได้สูญเสียความเป็นเจ้าของเตียงนอนของคุณให้กับเจ้าเหมียวเสียแล้วครับ



ท่าที่ 6 ทำนี้จะเรียกว่าท่าที่อาจจะไม่ถูกต้องเท่าไรนัก เพราะผมกำลังจะพูดถึงการที่เจ้านายใหญ่ของบ้านขึ้นมานอนคั่นตรงกลางระหว่างคุณสองคน ซึ่งมันสื่อความหมายที่ชัดเจนมาก ๆ ว่า **“มนุษย์คนนี้เป็นของชั้น.. ไม่ใช่ของหล่อน!!”** ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการเรียกร้องความสนใจจากคุณนะ

มาถึง**อันดับที่ 7** ถ้าแมวของคุณมานั่งจ้องมองคุณตอนหลับ อาจจะดูแปลก ๆ น่ารำคาญใจนิดหน่อย แต่นั่นคือสัญญาณที่บอกว่านายท่านรักคุณเหมือนครอบครัว อยากแนบใจว่าคุณอยู่สุขสบายดี และปกป้องคุณจากอันตรายอีกด้วย แต่ก็ไม่นะนะ จริง ๆ แล้ว ท่าทางในตอนหลับของคุณอาจจะเป็นเรื่องสนุกสำหรับแมว คุณอาจจะทำเสียงแปลก ๆ หรือท่าทางตลก ๆ แบบไม่รู้ตัว และมันก็น่าตื่นเต้นพอ ๆ กับการไล่จับหนูเลยก็ได้

ท่าที่ 8 ท่านอนตะแคงข้าง ก็เป็นอีกท่าหนึ่งที่เจ้านายของคุณแสดงความไว้วางใจคุณ เพราะเป็นท่าที่มันไม่จำเป็นต้องปิดหน้าห้อง แล้วยังเป็นท่าที่สบายตัวอีกด้วย



ที่มาภาพ : <https://dog-vs-cat.com/7-sleeping-position-can-reveal-5-12-2020>

ท่าที่ 9 คือท่าอัลติมา (Ultimate) ซึ่งแสดงถึงความไว้วางใจคุณแบบสุด ๆ นั่นก็คือท่านอนหงาย เพราะท้องคืออวัยวะที่สำคัญที่บอบบางที่สุดของแมว หากเจ้านายของคุณนอนหงายอยู่ใกล้ ๆ ก็เปรียบเสมือนกับเราวางโทรศัพท์มือถือทิ้งไว้บนโต๊ะโดยไม่ได้เข้ารหัสไว้นั้นแหละ แมวที่ถูกเลี้ยงไว้ในบ้านมักจะมีแนวโน้มที่จะนอนหงายมากกว่าแมวที่เลี้ยงนอกบ้าน เพราะมันอาจจะไม่ไว้วางใจสภาพแวดล้อมรอบตัวมากนัก

และ**ท่านอนสุดท้าย** ผมอยากจะเปรียบเทียบกับหนังสือกำลังภายใน (เดาอายุกันได้เลยที่นี่) นั่นก็คือท่านอนไร้กระบวนท่า คุณอาจจะเคยเห็นท่านอนที่แสนประหลาดชวนน่าหัวเราะ เหมือนกับว่าเจ้านายของคุณไม่มีกระดูก แต่ไม่ต้องห่วง เพราะท่านอนแบบนี้คือท่านอนที่ไม่เป็นอันตรายกับมัน เจ้านายของคุณรู้สึกสบายและผ่อนคลายมากที่สุด เป็นท่าที่แมวกำลังต้องการพักผ่อนจริงๆ เราจึงไม่ควรไปรบกวนการพักผ่อนของท่าน เพราะเราคงไม่อยากทำให้นายท่านหงุดหงิดกันหรือใช้ไหมครับ

ที่นี่ เราก็พอจะเดาอารมณ์ของเจ้านายได้บ้างแล้ว ก่อนจะจากกันไปในวันนี้ ผมขอแถมเคล็ดลับเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อปรนนิบัตินายท่านให้แฮปปี้ และความผาสุกของทาสแมว เริ่มจากสิ่งเบสิกที่สุด การสัมผัสครับ แมวไม่ชอบให้ใครมาลูบหรือสัมผัสหางของมัน เพราะเป็นอวัยวะที่ไวต่อความรู้สึก การลูบหางจะทำให้แมวรู้สึกไม่สบายตัวและหงุดหงิดได้ ดังนั้นเวลาลูบแมวควรจะเริ่มจากลูบที่หัวและแก้มเบา ๆ หากมีเสียงครางตอบแปลว่านายท่านรู้สึกพอใจและมีความสุข และหากแมวนอนหงายให้เกาพุง ก็ต้องขอแสดงความยินดีด้วย เพราะนั่นคือรางวัลสูงสุดของทาสที่จะได้รับแล้วครับ

อีกหนึ่งวิธีปรนนิบัติเจ้านายที่อยากจะแนะนำก็คือการใช้แปรงสีฟันเก่า แช่น้ำอุ่นๆ แล้วนำมาแปรงขนให้เจ้านาย การทำแบบนี้จะทำให้แมวรู้สึกคล้ายกับการถูกแม่ของมันเลียขนให้ตอนเป็นลูกแมว ซึ่งจะทำให้มันรู้สึกสบายและอบอุ่นเป็นอย่างมาก ลองเอาไปทำกันดูแล้วอย่าลืมกลับมาเล่าให้ผมฟังด้วยนะครับว่าเจ้านายของใครชอบแบบไหนกันบ้าง สุดท้ายนี้ ขอให้มีความสุขกับแมวที่บ้านและปลอดภัยจากโควิดนะครับ

ด้วยรักและเมตตา ๆ



เทคนิคขายของ มือสองออนไลน์ ให้เร็ด! ให้ปัง!

"Based on true story" ยังไงได้ขายง่าย ออกไป ได้ราคาดี

◆ เรื่องเล่าของเราตอนนี้มาจากประสบการณ์จริงนะ เชื่อว่าทุกคนต้องมีของหลายอย่างที่เก็บไว้เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร เมื่อเวลาผ่านไปของเหล่านั้น ถูกเก็บลงกล่องเอาไปซ่อนใต้บันไดจนลืมไปแล้วว่าเคยมีจนอยากได้ใหม่ จนเคยซื้อซ้ำก็มี แต่ใครจะรู้ว่า ด้วยพลังของโซเชียลมีเดียในปัจจุบันจะทำให้ของที่ถูกลืมเหล่านั้นเปลี่ยนเป็นเงินให้เราเอาไปซื้อปิ้งต่อไปได้

◆ ตัวเราเองเป็นคนชอบทดลองใช้ของใหม่ ๆ ชอบเปลี่ยนรุ่นทุกครั้ง ที่ออกใหม่ และไม่ชอบเก็บของเก่าเอาไว้ แต่จะเอาไปไว้ที่ไหนล่ะ เดิมก็แจกคนนั้นคนนี้บ้าง แต่ตอนหลังเยอะจนแจกไม่ไหวละ ถึงขั้นต้องปิดห้องน้ำห้องหนึ่งทำเป็นห้องเก็บของ ตายๆไม่รู้จะทำยังไงดี อยู่ดี ๆ ก็นึกขึ้นได้ว่า เอามาขายเป็นของมือสองดีกว่า นั่นก็เลยกลายเป็นจุดเริ่มต้นเข้าสู่วงการขายของเรา

◆ ตอนนี้นามังนิกดู คิดไม่ออกเลยว่าอะไรที่ไม่เคยขาย ตั้งแต่แท็บเล็ต มือถือ เคส โน้ตบุ๊ก แอปเปิ้ลวอช กระเป๋า กล้องถ่ายรูป เเดนทอลลูป ริงแฟลช โทรศัพท์บ้าน โมเดล โซฟา เก้าอี้ รองเท้าผ้าใบ เครื่องตีฟองนม เตาไรต์ไอน้ำ หมวกกันน็อค ขวดน้ำอึกเกีย หูฟังบลูทูธ ผ้ากันเปื้อน แผ่นทีวีดี หนังสือ สว่านเจาะปูน เครื่องดูดฝุ่น เชือกกระโดด แม้แต่คอนโดกับรถยนต์เราก็ตขายแบบมือสองออนไลน์มาแล้ว ที่จำไม่ได้ก็อีกเยอะ ทั้งหมดนี้เป็นของที่เรารู้สึกว่า ของที่ไม่ได้ใช้ เราขายได้หมด ยกเว้นไว้ก็แต่ของที่มีคนให้มาเท่านั้นที่ไม่เอามาขาย เพราะมีคุณค่าทางจิตใจจ้ะ

◆ จากความสำเร็จของเรา (คิดเอาเอง) เราสรุปได้ว่า สิ่งที่สำคัญในการขายของมือสองออนไลน์ก็มีอยู่สามอย่างก็คือ ของต้องดี ช่องทางการขายต้องดี และวิธีการขายก็ต้องดีด้วย

มาดูอันแรก ของที่จะขาย

เราเคยอ่านเจอว่า เว็บบอร์ดอย่าง **Kaidee** บอกว่าสินค้าที่ขายดีที่สุดก็คือ รถและบ้านมือสอง เพราะของสองอย่างนี้ใคร ๆ ก็อยากซื้อกับเจ้าของเองไม่ผ่านคนกลาง เพราะรถและบ้านมือสองมักมีสภาพดีที่ราคาถูกกว่ามือหนึ่งเยอะ ยิ่งบอกว่าเป็นรถหมอผู้หญิงขับมือเดียว ไม่ค่อยไปไหน รับรองแย่งกันซื้อไม่ทัน ส่วนบ้านมือสองนอกจากจะได้ราคาที่เหมาะสมแล้ว ยังได้ทำเลดีใกล้เมืองกว่าบ้านใหม่ที่อยู่ไกลซะอีก และที่สำคัญคือสามารถต่อรองราคาได้

ส่วนสินค้ามือสองอื่น ๆ ที่ขายดี ได้แก่ เสื้อผ้า กระเป๋า แบรด์เนม สินค้าไอทีที่มาเร็วไปเร็วอย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต เพราะจะมีคนที่ไม่ตามกระแส รอซื้อจากคนที่เอาของตกกลับมาปล่อย นอกจากนั้น บรรดาของใช้ในบ้าน ของสะสม หนังสือ ก็ได้รับความนิยมมากเพราะมักเป็นของสภาพดี ผ่านการใช้งานไม่นาน ขายถูกกว่ามาก ถ้าเราซื้อมือสองมาราคาก็อาจขายต่อเป็นมือสามได้กำไรอีก ในการซื้อขายของมือสอง เราเลยมักเห็นโพสต์ตามหา "...ราคาไปต่อได้" นั่นเอง



ของมือสองที่เราจะนำมาขาย สิ่งสำคัญคือ ของที่ขายต้องเป็นของดีที่เราใช้แล้วไม่มีปัญหา แต่ที่ขายเพียงเพราะเปลี่ยนรุ่น หรือเบื่อทุกอย่างต้องอยู่ในสภาพที่ดีเรียบร้อยสมบูรณ์ ไม่เอาของปลอม ของย้อมแมว หรือหมกเม็ดมาขาย หากมีจุดบกพร่องตรงไหนก็ต้องแจ้งให้ผู้ซื้อรับทราบอย่างชัดเจน ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าว่าของที่ซื้อจากเราเป็นของดีแน่นอน

อันดับถัดมาคือ เลือกช่องทางการขาย ต้องเลือกให้เหมาะสมกับของที่เราจะขาย หลักการหาแหล่งที่จะขายก็คือ เข้าไป Search ใน Google ด้วยคำค้นสินค้าแบบที่เราจะขายแล้วก็ดูว่า เค้ามียขายกันที่ไหน เราก็ขายที่นั่นแหละเพื่อจะได้เจอกลุ่มเป้าหมายที่ใช่มากที่สุด ซึ่งตลาดขายของมือสองออนไลน์ในปัจจุบันนี้ไม่ควรพลาดได้แก่

Kaidee แหล่งซื้อขายของออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในเมืองไทยมีของขายมากมายตั้งแต่ซากกระเป๋ายันเรือรบ สมัครง่าย ซื้อขายก็ง่าย เลือกแบบขายฟรีก็ได้ ไม่ต้องสร้างร้านให้ยุ่งยาก เราเองก็ขายรถและคอนโดได้จากที่นี่แหละ

Pantipmarket เว็บขายของมือสองเครือ pantip ที่อยู่ยงคงกระพันมานาน หน้าตาดูเก่าแต่ก็มีคนเข้าไปดูวันละเป็นแสน สมัยก่อนเราก็คเคยขายของที่นี่ การใช้งานก็ง่าย แค่สมัครสมาชิกและยืนยันตัวตนก็พร้อมขายได้ฟรีทันที

Facebook marketplace อันนี้ก็ลงขายได้ง่ายและฟรี ไม่ต้องสมัครเพิ่มให้วุ่นวาย เพราะเราเล่น Facebook กันทุกวันทั่วโลก แค่คลิกปุ่ม Marketplace แล้วใส่รูปและข้อมูลของสินค้าก็ขายได้เลย หรือจะเข้าไป join Facebook group ที่ซื้อขายสินค้าที่เราอยากขายก็ได้ ซึ่งการ join group แบบนี้มีข้อดีคือขายของเจาะตรงกลุ่มเป้าหมายจริง ๆ แต่ข้อเสียก็คือ เค้าจะรู้ว่าเราเป็นใครได้จาก Facebook profile ของเรา ซึ่งอาจจะไปจ๊ะเอ๋กับเพื่อนของเราที่กำลังโพสต์ขายอยู่ก็ได้ ฮ่า ฮ่า

Shopee ก็เป็นอีกแหล่งหนึ่งที่สามารถขายของมือสองได้ค่อนข้างปลอดภัย และได้รับความน่าเชื่อถือด้วย เพราะเป็นการขายของผ่านตัวกลาง เลยต้องมีการลงทะเบียนที่ยุ่งยากและเสียค่าธรรมเนียมขาย และควรมีการอัปเดตให้หน้าร้านให้แอคทีฟอยู่เสมอ จึงจะได้รับการเชื่อถือ เลยคิดว่าคงไม่เหมาะกับคนที่ขายเป็นงานอดิเรกแบบเรา

อันสุดท้าย วิธีการขายของมือสองให้ได้ราคาดีและออกเร็วเวลาจะโพสต์ขายของ ควรตั้งหัวข้อดึงดูดคนให้อยากเปิดเข้ามาอ่าน ใส่ชื่อให้ตรงกับสินค้าที่เราจะขาย บอกยี่ห้อ รุ่น สี ขนาด ให้ชัดเจน มีคำที่เป็น keyword ให้ search ง่ายขึ้น เช่น ขาย iPhone11 128 Gb สี Spaced gray

รายละเอียด ต้องใส่ข้อมูลให้ครบถ้วนชัดเจน เช่น ซื้อจากไหน ใช้งานมานานแค่ไหน ยังมีประกันมั้ย มีตำหนิอะไรบ้าง ใช้งานมาเป็นยังไง ทำไมถึงขาย จะส่งของยังไง ให้ข้อมูลทุกอย่างที่คิดว่าคนซื้ออยากรู้ คอนเทนต์ไม่ต้องยาวแต่ชัดเจน ที่สำคัญต้องแจ้งราคาที่ต้องการขายด้วยมิฉะนั้นจะผิดกฎหมาย ตัวอย่างเช่น ขาย iPhone11 128 Gb สี Spaced gray สภาพนางฟ้า ประกันศูนย์ไทย เพิ่งหมด ไม่เคยตกกระแทก ติดฟิล์มกระจกใสเคลือบตลอด ใช้งานได้ปกติทุกอย่าง อุปกรณ์แท้ครบกล่อง อัดแบตเตอรี่ สายชาร์จ หูฟัง ขายเพราะเปลี่ยนรุ่น สะดวกนัดรับตามแนวรถไฟฟ้า ราคาแปดพันบาทต่อรองได้ เป็นต้น

ถ้าเป็นสินค้าเทคโนโลยี ถ้ามีกล่องสินค้า อุปกรณ์เสริม โฟมกันกระแทก ยันพลาสติกหุ้มอยู่ครบให้ไปด้วย จะทำให้ได้ราคาดีและขายออกได้เร็วมาก



รูปภาพสินค้าทุกชิ้น ควรจะเป็นรูปที่เราถ่ายเอง จัดวางให้เห็นชัดเจน มีรูปเยอะ ๆ หลาย ๆ มุมเพิ่มความน่าสนใจ และให้คิดว่าจะมีกระดาษเขียนชื่อตัวเองวางไว้ข้างๆ ด้วยเพื่อกันการถูกนำรูปไปใช้ หากของมีตำหนิต้องแสดงให้เห็นในรูปชัดเจน เพื่อให้ผู้ซื้อสามารถตัดสินใจได้ว่าต้องการซื้อหรือไม่ จะได้ไม่ต้องมีปัญหากันในภายหลัง

จุดแข็งสำคัญที่ทำให้ขายของออกได้เร็วคือ ความรวดเร็วในการตอบคำถามและตอบตรงประเด็นด้วยความสุภาพ เพราะแสดงให้เห็นถึงความเป็นมืออาชีพจริงๆ ถ้าได้แบบถามปุ๊บตอบปั๊บ อันนี้คนซื้อจะชอบมาก อย่าปล่อยให้รอนานเดียวเค้าจะเปลี่ยนใจไปซื้อที่อื่นซะก่อน ต้องสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับตัวสินค้าได้อย่างถูกต้อง ไม่เกี่ยวกับการตอบคำถามซ้ำซาก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราใส่ลงในโพสต์ไว้อยู่แล้ว

เวลาเค้าทักมา “ของยังอยู่ไหม ลดได้ไหม” ก็อย่าตอบไปเลยว่า “ยังอยู่ลดได้นิดหน่อย” ต้องเปลี่ยนความรู้สึกจากแค่สนใจเป็นรู้สึกอยากซื้อให้ได้ เช่น “ตอนนี้ยังอยู่ มีคนถามเข้ามาเยอะเลย แต่ก็ยังไม่ได้อัดสินใจให้ใคร ถ้าสนใจจริงจะลดให้ได้...” “รับรองราคาขายไม่สร้างบ้านค่า แต่สภาพปั๊งบ่มมียอ วันนัรับของลองเอา Loupe มาส่องได้เลย” แล้วก็ส่งอิโมจิยิ้มหวาน ๆ ตามไปด้วย

ระวัง!! อย่าเผลอใช้คำพูดที่ลูกค้าฟังแล้วไม่ปลื้ม เช่น “อันนี้ก็ไม่รู้” “ไม่แน่ใจเหมือนกัน..” หรือการใช้คำไม่สุภาพก็ไม่ควรทำ เพราะเราไม่รู้เลยว่า ผู้ซื้อของเราเป็นใครที่ไหน จากประสบการณ์ที่เคยเจอคนซื้อที่เป็นผู้บริหารบริษัทขนาดใหญ่และเป็นเพื่อนกับปลัดกระทรวง ข้าราชการระดับ S มารับเครื่องดูดฝุ่นมือสองราคาไม่ถึงสองพันมาแล้ว

เรามักจะทำให้ลูกค้าตกลงด้วยตัวเองแบบแอบขี้นำให้เค้าเลือกตอบคำถาม เช่น “นัดดูของ วันไหนดีคะ” หรืออาจใช้ไม้ตาย “ถ้ารับของวันนี้ ลดให้เลย ... บาท” เพื่อให้ลูกค้าตัดสินใจเร็วขึ้น คือ อารมณ์แบบอยากได้ก็รีบซื้อนะ ซื้อวันอื่นไม่ได้ราคานี้แล้วนะ อย่าให้มีเวลาคิดนานเพราะคนเราเปลี่ยนใจได้ทุกวินาที แต่ก็อย่าขายแบบยัดเยียดจะขายให้ได้ คนซื้อจะอึดอัด

อีกวิธีที่เรามักใช้เพื่อปิดการขาย คือ การแถมส่งฟรีให้ แต่ต้องมีเงื่อนไขเช่น ซื้อวันนี้ส่งลงทะเบียนทันที หรือถ้าไม่ต่อราคาเราจะส่ง EMS ให้เลย เพราะลูกค้าส่วนใหญ่เมื่อจ่ายเงินแล้วก็ย่อมอยากได้รับของเร็วเร็ว

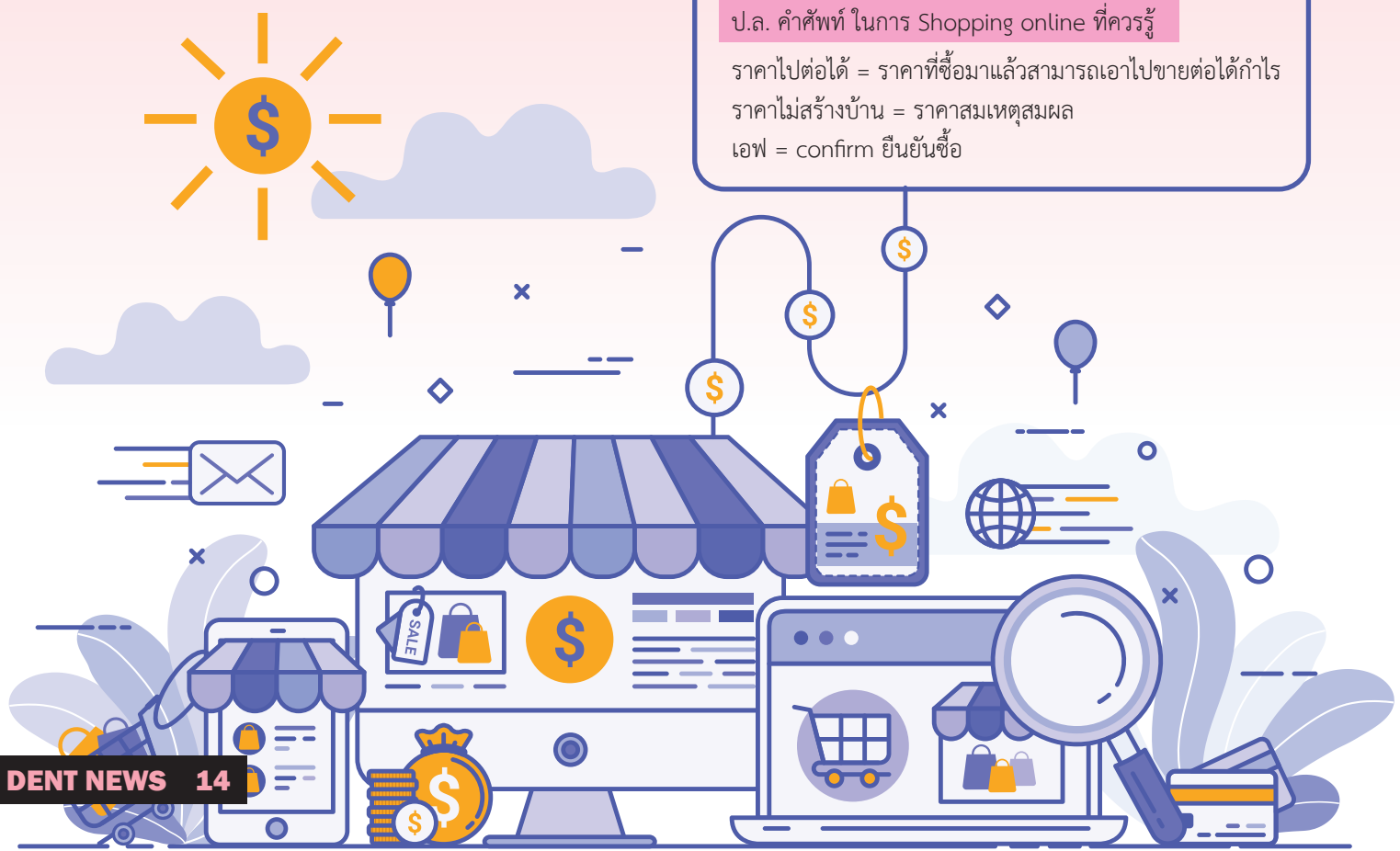
เมื่อปิดการขายได้แล้ว ก็ควรส่งของให้เร็วที่สุดพร้อมส่งหลักฐานการส่งให้ผู้ซื้อ จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของเราต่อไปในอนาคต แต่ส่วนตัวชอบแจ้งว่าสะดวกนัดรับมากกว่า ทำให้ผู้ซื้ออยากติดต่อเรามากขึ้น เพราะดูน่าเชื่อถือว่ามีตัวตน และถ้าเป็นของมีราคา ถ้านัดรับจะได้สบายใจทั้งสองฝ่าย เพราะจะได้ตรวจสอบสินค้าให้พอใจก่อนที่จะจ่ายเงิน และเราก็กสบายใจว่าของจะไม่หายระหว่างการส่ง ยกเว้นว่าเสียแต่ว่า ผู้ซื้อบางรายอยู่ต่างจังหวัดก็ต้องรับความเสี่ยงในการส่งของได้ ซึ่งคนเหล่านี้ก็มักจะดูและตัดสินใจจากความน่าเชื่อถือของผู้ขายเป็นสำคัญ

ตอนเริ่มต้นที่ยังไม่เคยทำก็อาจจะรู้สึกไม่กล้าหรือเขินอาย แต่พอทำบ่อย ๆ ก็จะเริ่มชิน เริ่มง่ายและสนุก ทำให้เราสามารถขายของเก่ามาสับเปลี่ยนเพื่อเอพของรุ่นใหม่ไปได้เรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังทำให้ค้นพบความสามารถอีกด้านหนึ่งของเรได้ด้วยนะ

เราเริ่มมานานแล้ว... คุณละ จะลองเริ่มไปหาของที่ลืมไว้ที่ใต้บันไดหรือยัง

ป.ล. คำศัพท์ ในการ Shopping online ที่ควรรู้

ราคาไปต่อได้ = ราคาที่ซื้อมาแล้วสามารถเอาไปขายต่อได้กำไร
ราคาไม่สร้างบ้าน = ราคาสมเหตุสมผล
เอพ = confirm ยืนยันซื้อ



ลากษ



“ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาก ทรัพย์ และ เกียรติยศจะตกมาแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งวิชาชีพ ไว้ให้บริสุทธิ์” พระราชดำรัสของ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย

เหล่านิสิตทันตแพทย์ผู้สำเร็จวิชาในตำรา เปรียบดังลูกนกที่ร่อยคอยแม่นกป้อนอาหารมาโดยตลอด 6 ปี จนตอนนี้ ใกล้ถึงวันที่จะได้ออกจากรังที่พุ่มพริก แต่ก่อนที่จะถึงวันนั้น เหล่าลูกนกที่ไม่เคยห่างจากรังของตัวเอง ทั้งยังขาดประสบการณ์ จากสถานการณ์จริง จะสามารถรับใช้สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไรการออกชุมชนครั้งนี้จึงเป็นทั้งการฝึกฝนและ จำลองโลกภายนอกให้เหล่าลูกนก ผู้ซึ่งไม่เคยได้ออกจากรัง ได้เตรียมความพร้อม ได้เข้าใจหัวใจแห่งชุมชน ได้สร้าง ประสบการณ์ ก่อนที่จะสยายปีกออกไปสู่โลกที่กว้างใหญ่ เพื่อช่วยเหลือผู้คน เพื่อพัฒนาสังคม เพื่อสานต่อพระบรมราช ปณิธานของพระบรมราชชนกสืบต่อไป

จากการศึกษาชุมชน พบว่าพื้นที่ของอำเภอสีคิ้ว มีโรงงานกว่า 300 แห่ง ซึ่งถือว่ามีความค่อนข้างมาก ประกอบกับ ณ ขณะนั้นคุณฉัตรชัย สถาวรินทุ ผู้จัดการแผนกความปลอดภัยในการทำงานและสิ่งแวดล้อม บริษัท ปทุมโรซมิล แอนด์ แกร นารี จำกัด พื้นที่สีคิ้ว มีแผนจะทำโครงการสุขภาพช่องปาก เราจึงเลือกให้บริษัท ปทุมโรซมิล แอนด์ แกรนารี จำกัด พื้นที่สีคิ้ว เป็นโรงงานต้นแบบเพื่อทำโครงการของเรา ภารกิจของเราจึงถือว่ามีความท้าทาย การจะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ของคนในวัยทำงานย่อมทำได้ยากกว่าในวัยเด็ก โชคดีที่เรามีผู้จัดการแผนกที่พร้อมจะให้ความร่วมมือในโครงการและคอยเป็น คนประสานงานทุกอย่าง เป้าหมายของเราจึงเป็นไปได้มากขึ้น

จากการสำรวจโรงงานพบว่า สถานที่แปรงฟัน มีสภาพทรุดโทรม ไฟชำรุด กระจกบางส่วนเสียหาย ไม่เอื้ออำนวยต่อการแปรงฟัน ปัญหาการปวดฟันก็พบได้มาก แต่ปัญหาอันดับหนึ่งที่พบคือมีกลิ่นปาก ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการทำงานในโรงงานเกี่ยวกับการที่พนักงานไม่สามารถทานน้ำได้ในเวลางานได้เลย ซึ่งปัญหานี้ส่งผลต่อชีวิตประจำวันของพวกเขา แต่เพราะเหตุนี้ทำให้พนักงานมีการใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปาก มีบางคนแปรงฟันในตอนเที่ยง แม้สภาพแวดล้อมจะไม่ใช่ใจก็ตาม พวกเราจึงเล็งเห็นถึงศักยภาพในส่วนนี้ หากสามารถ



ส่งเสริมพฤติกรรมเดิมที่ดีอยู่แล้ว เพียงแค่ปรับเปลี่ยนการบ้วนน้ำหลังแปรงฟันเป็นวิธีการแปรงเหง้า โดยการแสดงให้เห็นถึงข้อดีของการแปรงเหง้าและการใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ซึ่งการดำเนินการตามนี้ จะทำให้ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ทั้งหมด จึงง่ายต่อการปฏิบัติในระยะยาว พวกเราจึงได้ประสานกับทางบริษัท ปทุมโรสมิล แอนด์ แกรนารี จำกัด ในการออกนโยบายรณรงค์แปรงเหง้าหลังรับประทานอาหารกลางวัน และการปรับปรุงสถานที่สำหรับแปรงฟัน บริเวณห้องน้ำ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น



แน่นอนว่าในการทำงานใดๆ ย่อมมีอุปสรรค เช่นเดียวกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ COVID-19 ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้ระยะเวลาดำเนินการจาก 5 สัปดาห์ เหลือเพียงแค่ 2 สัปดาห์ อีกทั้งทางโรงงานก็ปิดรับบุคคลภายนอก ทำให้พวกเราไม่สามารถเข้าไปรณรงค์แปรงเหง้าตามที่มุ่งหมายไว้ได้ แต่อุปสรรคแค่นี้ก็ทำให้พวกเราได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาเปรียบดังลูกนกที่ได้ฝึกขยับปีกบิน

แปรงดี ยาคี รับฟรีอีกชุด



การสร้างกระแสให้เกิดการแปรงเหง้าและการเลือกใช้อยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ โดยการทำโครงการทางไกล เป็นโจทย์ที่ท้าทาย แต่ในที่สุดก็ทำให้เกิดเป็นกิจกรรม “แปรงดี ยาคี รับฟรีอีกชุด” ขึ้น ในวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2563 ถึงวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2563 โดยเป็นกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้กลุ่มไลน์ที่มีอยู่แล้วของพนักงานให้เกิดประโยชน์ โดยพวกเราได้จัดทำโปสเตอร์ให้ความรู้ทั้งวิธีการแปรงเหง้าและหลักการเลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ส่งไปในกลุ่มไลน์ หลังจากนั้นจะให้พนักงานส่งรูปถ่ายกล่องยาสีฟันที่ตนเองใช้ โดยขีดเส้นใต้เน้นบริเวณที่มีคำว่า “ฟลูออไรด์” ร่วมกับรูปของตนเองขณะแปรงเหง้าที่บ้านหรือที่โรงเรียนก็ได้ โดยถ้าพนักงานของแผนกไหนสามารถทำตามกิจกรรมระบุไว้ได้มากกว่าครึ่งหนึ่งของแผนก ทั้งแผนกนั้นจะได้รับของรางวัลเป็นแปรงสีฟันและยาสีฟันทุกคน นอกจากนี้คนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับสิทธิพิเศษในการรับการรักษาทันตกรรมที่โรงพยาบาลสสว. ซึ่งกิจกรรมนี้ นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้

พนักงานสามารถนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเปลี่ยนไปใช้อยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์แล้ว พนักงานแต่ละคนยังช่วยกันสร้างให้เกิดกระแสการแปรงเหง้าอีกด้วย

พบว่าพนักงานมากกว่า 70% สนใจและเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งพนักงานส่วนใหญ่ที่ได้ส่งภาพมา เป็นภาพการแปรงเหง้าที่บ้าน ทำให้มั่นใจได้ว่ากระแสการแปรงเหง้านี้จะได้ออกเงยไปสู่สมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ในบ้านแล้ว ซึ่งสิ่งดีๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้จัดการแผนกความปลอดภัยในการทำงานและสิ่งแวดล้อมที่ช่วยประสานงานติดต่อกับทางโรงงานทั้งหมด และอาจารย์พี่เลี้ยงที่โรงพยาบาลสสว. ที่นอกจากจะดูแลพวกเราเป็นอย่างดี ยังคอยประสานกับทางโรงพยาบาล และเป็นส่งมอบของรางวัลให้ทางโรงงานด้วยตนเอง ต้องขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย



แม้โครงการ “แปรงเหง้าใจ
ห่างไกลฟันผุ” ของพวกเรา จะประสบปัญหา
อุปสรรคมาบ้าง แต่ด้วยการช่วยเหลือจาก
หลายฝ่าย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย
ภายในโรงงาน ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการให้
เกิดนโยบายรณรงค์แปรงเหง้าหลังรับประทานอาหารกลางวัน และการปรับปรุงสถานที่
สำหรับแปรงฟัน รวมถึงการสร้างกระแสน้ำ
แปรงเหง้าในกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ ในอนาคต
โครงการนี้อาจจะขยายไปสู่โรงงานอื่นๆ จากหนึ่งเป็นสอง เป็นสิบ เป็นร้อย จนครอบคลุมทั้งอำเภอสีคิ้วก็เป็นได้



สุดท้ายนี้ จากประสบการณ์ที่ได้รับ ทำให้พวกเราได้เรียนรู้ว่า การทำงานชุมชน เราไม่สามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตัว
คนเดียว จะต้องพึ่งพาหน่วยงานต่างๆ และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ คนในชุมชนที่จะสนับสนุนให้โครงการเกิดขึ้นได้จริง
เปรียบเสมือนแรงลมที่คอยส่งนกน้อยให้บินออกไปสู่โลกกว้าง



นทพ. กมลธรรม เอกเมธีพันธ์
นทพ. กฤตนันท์ ตันติมาภรณ์
นทพ. ยศภัทร เปमानุรักษ์
นทพ. เศรษฐพงศ์ วิจารณ์ารุศร
นทพ. อธิชาติ อมรสมานกุล
นิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รุ่นที่ 76

CU NEWS

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เมื่อวันศุกร์ที่ 15 มกราคม 2564 รศ.ทพ.ดร.พรชัย จันศิษย์ยานนท์ คณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมคณะผู้บริหาร คณาจารย์ นิสิต และบุคลากร นำแจกันดอกไม้ถวายเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ และร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพฯ





ทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

71 ลาดพร้าว 95 วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

THE DENTAL ASSOCIATION OF THAILAND

71 ladplaw 95 Wangthonglang Bangkok 10310, Thailand

Tel. 662-539-4748 Fax. 662-514-1100 [www.thaidental.or.th]

email: datnews.editor@gmail.com / thaidentalnet@gmail.com